



きゅうしょくだより

いただきます

令和8年(2026年)7月24日

札幌市立発寒西小学校

札幌市立八軒西小学校



運動時 水分補給のポイント!



運動時水分補給の目的...

- ①脱水によって引き起こされる熱中症の予防
- ②運動時に使うエネルギーの補給
- ③競技力低下の防止

スポーツをしない人も気温や湿度が高い時の活動は、スポーツ同様の水分補給をするなど十分気を付けましょう。

運動前

- 試合や練習の開始 30 分くらい前から、コップ1杯程度の水分補給を開始。

※のどが乾いたと感じたときには、すでに脱水が始まっていることが考えられます。汗をかいて脱水が進むと競技力が落ちるので、早め早めの対策が必要です。



運動中

- コップ1杯程度の水分を 15 ~20 分おきに飲む。
 - 試合(練習)が長引きそうなときや、激しい運動が多いときは、エネルギー補給のために糖質濃度(4~8%程度の飲料)を用意。
 - さらに汗の量が多いときには、熱中症予防のために、塩分を含んだ飲料(0.2~0.3%)も用意するとよい。
- ※ただし、運動時間が短いときは、麦茶や水でも十分です。

運動後

- スポーツドリンクやフルーツジュースなど(糖質濃度10%前後)がおすすめ。
- 試合(練習)前後には体重計に乗る。

※体重が減っていた場合は、脱水が考えられます。試合(練習)が終わったあともこまめに水分補給をして、体重を元に戻しておくことが大事です。



お茶はカフェインレスの物を



家庭での食品備蓄について



地震や豪雨などの大規模な災害が発生した時には、電気・ガス・水道などのライフライン、物流機能が停止し、食料品が手に入りにくくなることから、各家庭で水や食料品を備えておく必要があります。

食品や備蓄品をチェックするなどご家族の状況に合わせ、必要なものが足りているかを確認する機会にはいかがでしょうか。

非常食を特に用意していないというご家庭でも、普段から使い慣れている食料品を少し多めに買い置きし、使った分を買い足す「ローリングストック法」で、無理のない備蓄を心がけましょう。



☆8月、9月のよていにन्दて☆

毎日の給食の写真を発寒西小学校のホームページにアップしていますので御覧ください。

月	火	水	木	金
24日 始業式	25日	26日	27日	28日
豚ミックス丼 みそしる たたききゅうり	ミートとズッキーニ のスパゲティ 青のりポテト	★ごぼうピラフ いわしの カリカリフライ つぶつぶレモンゼリー	野菜カレー 冷凍みかん	●★横割りのパンズ ★キャロットポタージュ ハンバーガー パイン缶詰
精白米/豚肉/生姜/厚揚げ/澱粉/小麦粉/菜種油/玉葱/筍/人参/ピーマン/ササゲ/油/醤油/きび砂糖/清酒/みりん/白ごま/大根/油揚げ/白みそ/赤みそ/きゅうり/食塩/醤油/きび砂糖/ごま油/白ごま	スパゲティ/オリーブ油/パセリ/豚肉/玉葱/人参/大豆水煮/マッシュルーム/セリ/にんにく/ズッキーニ/菜種油/小麦粉/ササゲ/油/加ー粉/ケチャップ/トマト/デミグ/ウスターソース/醤油/食塩/こしょう/ササゲ/赤リイ/じゃが芋/菜種油/食塩/青のり	胚芽米/大麦/バター/白ワイン/ベーツ/ごぼう/玉葱/人参/にんにく/ホーロー/パセリ/ササゲ/油/食塩/醤油/黒こしょう/いわし/水あめ/生姜/じゃが芋/澱粉/米粉/菜種油/レモン果汁/水あめ/トレハロース	精白米/豚肉/玉葱/南瓜/人参/なす/さやいんげん/ふなしめじ/セリ/りんご/生姜/にんにく/小麦粉/ササゲ/油/加ー粉/加ー粉/ウスターソース/トマト缶詰/ケチャップ/醤油/赤リイ/食塩/黒こしょう/ササゲ/冷凍みかん	横割りのパンズ/パセリ/人参/じゃが芋/パセリ/小麦粉/バター/ササゲ/油/チーズ/スライス/牛乳/豆乳/食塩/白こしょう/白ワイン/鶏肉/豚肉/玉葱/でん粉/菜種油/ケチャップ/ウスターソース/きび砂糖/赤リイ/からし/パイン缶詰
31日	9月 1日	2日	3日	4日
ごはん けんちんじる ホッケフライ のりの佃煮	冷しラーメン きなこポテト 洋梨缶詰	わかめごはん 味噌汁 レバー入りメンチカツ	ごはん 豆腐の オイスターソース煮 ししゃものピリカラあげ いそあえ	●★角食 レタスいり ミネストローネ ●★白身魚のハーブフ ライ いちごジャム
精白米/鶏肉/豆腐/こんにゃく/人参/大根/ごぼう/長葱/ササゲ/油/醤油/食塩/清酒/ほっけ/パン粉/小麦粉/菜種油/もみのり/ひじき/醤油/清酒/みりん/てんさい糖/水あめ	ワトラ/マ/ハム/もやし/きゅうり/人参/ごま油/白ごま/くさわかめ/刻み昆布/醤油/きび砂糖/清酒/みりん/穀物酢/からし/じゃが芋/菜種油/きな粉/きび砂糖/食塩/洋梨缶詰	胚芽米/大麦/清酒/炊き込みわかめ/白ごま/凍り豆腐/小松菜/白みそ/赤みそ/牛肉/豚肉/豚レバー/玉葱/ラード/ハット/でん粉/大豆/醤油/ケチャップ/パン粉/小麦粉/澱粉/菜種油/	精白米/豆腐/豚肉/ピーマン/玉葱/長葱/人参/生姜/にんにく/ササゲ/油/醤油/きび砂糖/オイスターソース/食塩/こしょう/清酒/みりん/澱粉/カペリン/澱粉/小麦粉/菜種油/醤油/きび砂糖/清酒/トバ/ソッパ/ほうれん草/もやし/切りのり/醤油/	角食/パセリ/じゃが芋/人参/しらす/マヨネーズ/缶詰/セリ/ケチャップ/醤油/食塩/黒こしょう/白ワイン/真だら切り身/にんにく/白ワイン/食塩/黒こしょう/パセリ/パセリ/小麦粉/全卵/パン粉/粉チーズ/菜種油/いちご/ハム
7日	8日	9日	10日	11日
ごはん 豚汁 ひじきいりぎょうざ ごまあえ	醤油ラーメン フレンチポテト パイン缶詰	焼豚チャーハン ●高野豆腐のフライ 梨	ごはん 小松菜スープ ひじきはるまき マーボーなす	●★背割りのコッペ ★南瓜のポタージュ セルフドック 黄桃缶詰
精白米/豚肉/豆腐/じゃが芋/板こんにゃく/人参/大根/玉葱/ごぼう/長葱/生姜/ササゲ/油/清酒/白みそ/赤みそ/キャベツ/豚肉/ひじき/ラード/鶏肉/長葱/でん粉/ごま油/生姜/椎茸/帆立エキス/カキエクス/小麦粉/菜種油/小松菜/白菜/白すりごま/醤油/きび砂糖	ワトラ/マ/ハム/もやし/きゅうり/人参/清酒/ササゲ/油/つと/もやし/玉葱/にんじん/長葱/ほうれん草/くさわかめ/醤油/みりん/食塩/黒こしょう/じゃが芋/菜種油/食塩/黒こしょう/パイン缶詰	胚芽米/大麦/豚肉/長葱/生姜/にんにく/清酒/みりん/人参/玉葱/ホーロー/干椎茸/グリル/ベーツ/ササゲ/油/ごま油/醤油/食塩/黒こしょう/凍り豆腐/醤油/きび砂糖/清酒/みりん/加ー粉/食塩/小麦粉/白すりごま/全卵/パン粉/白ごま/菜種油/梨	精白米/パセリ/小松菜/緑豆はるさめ/ホーロー/醤油/食塩/黒こしょう/清酒/人参/豚肉/ひじき/サラダ油/醤油/でん粉/オイスターソース/小麦粉/菜種油/なす/菜種油/豚肉/人参/長葱/干椎茸/生姜/にんにく/ササゲ/油/赤みそ/きび砂糖/清酒/みりん/醤油/澱粉/トバ/ソッパ	背割りのコッペ/パセリ/パセリ/西洋南瓜/玉葱/セリ/パセリ/小麦粉/バター/ササゲ/油/牛乳/豆乳/スライス/チーズ/白ワイン/食塩/黒こしょう/オリーブオイル/ケチャップ/ウスターソース/きび砂糖/からし/赤リイ/黄桃缶詰
14日	15日	16日	17日	18日
ビビンパ 大豆フレークの すまし汁 ★アイスクリーム	肉うどん ごまだんご りんご	五目ごはん 味噌汁 サバの香味揚げ	キーマカレー 小松菜とコーンの サラダ	●★黒コッペパン ★あさりのチャウダー 大根サラダ パイン缶詰
精白米/豚肉/焼き豆腐/マヨネーズ/ササゲ/油/清酒/みりん/トバ/ソッパ/人参/ほうれん草/もやし/白ごま/長葱/生姜/にんにく/醤油/きび砂糖/穀物酢/ごま油/唐辛子/大豆の華/ク/豆腐/ほうれん草/長葱/干椎茸/醤油/清酒/食塩/澱粉/生乳/水あめ/砂糖	うどん/豚肉/油揚げ/ほうれん草/長葱/干椎茸/たまごだけ/醤油/きび砂糖/清酒/本みりん/穀物酢/唐辛子/むろあじ/昆布/白玉もち/黒すり/きび砂糖/食塩/りんご	胚芽米/大麦/食塩/鶏肉/油揚げ/しらたき/人参/ごぼう/筍/ひじき/干椎茸/グリル/ベーツ/ササゲ/油/醤油/きび砂糖/清酒/みりん/豆腐/なめこ/長葱/白みそ/赤みそ/さば切り身/生姜/にんにく/醤油/清酒/澱粉/小麦粉/菜種油	精白米/豚肉/玉葱/人参/セリ/生姜/にんにく/大豆水煮/パセリ/ベーツ/ササゲ/油/小麦粉/加ー粉/ウスターソース/中濃ソース/トマト缶詰/ケチャップ/醤油/赤リイ/食塩/黒こしょう/オリーブオイル/ササゲ/小松菜/ホーロー/白ごま/ササゲ/油/きび砂糖/穀物酢/醤油	黒コッペパン/あさりのチャウダー/人参/パセリ/小麦粉/バター/ササゲ/油/牛乳/豆乳/スライス/チーズ/白ワイン/食塩/白ごま/醤油/きび砂糖/ごま油/穀物酢/パイン缶詰
21日	22日	23日	24日	25日
敬老の日	国民の休日	秋分の日	スープカレー ☆フルーツミックス	●★角食 ワンタンスープ チキンナゲット ★きなこクリーム
			精白米/鶏肉/白ワイン/オリーブ油/じゃが芋/西洋南瓜/菜種油/さやいんげん/ふなしめじ/玉葱/セリ/りんご/生姜/にんにく/ササゲ/油/加ー粉/トマト缶詰/醤油/赤リイ/食塩/黒こしょう/パセリ/からし/黄桃缶詰/なし缶詰/上白糖	角食/ケチャップ/豚肉/ほうれん草/もやし/マヨネーズ/長葱/生姜/にんにく/ササゲ/油/醤油/清酒/食塩/黒こしょう/鶏肉/大豆/パン粉/でん粉/おから/小麦粉/コーンスターチ/パン粉/クラッカー/菜種油/豆乳/きな粉/きび砂糖/コーン/チーズ/食塩/バター
28日	29日	30日	＊牛乳は毎日つきます。●鶏卵使用 ★乳製品使用△子持ちカラフトシヤモ ☆柑橘系以外の果物あり＊果物や野菜は 変更になることがあります。 ＊ワカメなどの海藻類やしらすぼし、しし やも、あさりなどには、小さなえびやカニ が混入していることがあります。	
和風そぼろごはん 味噌汁 揚げえびシュウマイ	あさりとときのこの パスタ ビーンズサラダ	★コーンピラフ ●ほっけのごまフライ 小松菜サラダ		
精白米/鶏肉/焼き豆腐/切り干し大根/干椎茸/ひじき/白ごま/生姜/ササゲ/油/ごぼう/人参/赤みそ/醤油/清酒/きび砂糖/みりん/唐辛子/大根/油揚げ/白みそ/赤みそ/えび/玉葱/すり身/パン粉/大豆/魚介エキス/小麦粉/澱粉/菜種油	ワトラ/マ/あさり/白ワイン/大豆水煮/玉葱/人参/マッシュルーム/セリ/生姜/にんにく/パセリ/小麦粉/ササゲ/油/加ー粉/ケチャップ/トマト/ビュレ/トマト缶詰/ウスターソース/中濃ソース/醤油/赤みそ/食塩/黒こしょう/赤リイ/オリーブオイル/ササゲ/金時豆/手亡豆/むき枝豆/ハム/ホーロー/キャベツ/醤油/穀物酢/きび砂糖/ごま油/からし	胚芽米/大麦/バター/白ワイン/ベーツ/玉葱/人参/ホーロー/マッシュルーム/パセリ/ササゲ/油/食塩/黒こしょう/ほっけ/食塩/黒こしょう/清酒/小麦粉/全卵/パン粉/白ごま/菜種油/ハム/緑豆はるさめ/ひじき/小松菜/醤油/穀物酢/きび砂糖/ごま油/からし		

図書室に行ってみよう！

29日（火）のあさりとときのこのパスタは絵本に出てくるメニューを給食風にアレンジしました。詳しくは当日、学級に資料を配付しますので、興味のある人は図書室にある本を読んでみてください。